

*Бовда Т.В., Свінцицька Н.Л., Каценко А.Л., Северин Ю.М.,  
Стриженюк В.П., Яременко А.О.*

## **Руйнівний вплив шкідливих чинників на формування молодого організму**

**Анотація.** У статті проаналізовано основні принципи формування здорового способу життя у студентів та особливості профілактики шкідливих звичок. Обговорено етапи формування свідомого ставлення студентської молоді до здоров'я.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, студентська молодь, шкідливі звички, куріння.

**Актуальність проблеми.** У наш час поняття про здоровий спосіб життя набуло специфічного сенсу, так як вважається, що це не лише пробіжки вранці, обливання водою, зарядка і тому подібне, але й формування режиму праці і відпочинку, якість харчування, організація фізичної активності, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки [1]. Проблема формування здорового способу життя особливої актуалізації набула у другій половині ХХ століття як у всьому світі загалом, так і, зокрема, в Україні. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що зменшується вік дітей, які починають курити, вживати алкоголь, інші наркотичні речовини, рано починають статеве життя. Протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я населення, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя [7].

Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя присвячені наукові праці та посібники, що підкреслює значимість даної проблеми у сучасному світі [2,4].

**Мета.** Вивчення проблеми формування здорового способу життя серед молоді. Аналіз даних опитувань серед молоді про наявність у них шкідливих звичок.

**Обговорення.** За даними Державного комітету статистики України станом на початок 2012–2013 навчального року серед студентів вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації майже 90 % мають відхилення у здоров'ї, у 50 % наявна морфо-функціональна патологія, у 40 % – хронічні захворювання, 55 % студентів вже спробували наркотики, більше 50 % студентів мають незадовільну фізичну підготовку [3,5].

В Україні щоденно курить 45 % дорослих чоловіків і 9 % дорослих жінок; серед молоді курить 45 % юнаків і 35 % дівчат. Всього в країні нараховується близько 9 мільйонів активних курців, що складають третину всього працездатного населення країни. Україна посідає 17 місце в списку країн-лідерів за кількістю курців. Щорічно до числа курців долучаються не менш 100 000 українців. Кожен четвертий підліток в Україні викурює першу сигарету у віці 10 років. За результатами досліджень, які провела Всесвітня організація охорони здоров'я, 40% українських підлітків щонайменше раз на місяць вживають алкогольні напої. А близько 25% немовлят всмоктують алкоголь з молоком матері. Україна стала світовим лідером за масштабами підліткового алкоголізму [6]. Підлітковий вік це найчастіший період початку вживання наркотиків серед наркоманів. І з кожним роком контингент, що пробує хімічні речовини в цьому віці, ставати все молодше. З цього випливає, що щорічно, відсоток що пробують наркотики в молодшому підлітковому віці ставати все вище. Темпи популяризації наркотичних речовин – шокують, тим самим збільшують коло "уражених". Середній вік початку статевого життя у чоловіків – 16, 9 років. Жінки вступають у перший статевий зв'язок дещо пізніше – в 17,4 років. Як видно, жінки починають статеве життя пізніше чоловіків, але не набагато. Більша частина опитаних вважає прийнятним інтервалом початку статевих стосунків 16-18 років: 77% опитаних вказали такий віковий діапазон для жінок, 71% – для чоловіків. Молоді чоловіки схильні до думки про кілька

більш ранньому початку статевого життя – так, 14% респондентів вважали, що хлопчикові пора ставати чоловіком в 13-15 років. Респонденти, що вказали на наявність власного досвіду сексуальних відносин, вважали можливим сексуальний дебют у більш молодому віці - як для жінки, так і для чоловіка, тоді як респонденти, що вказали на відсутність такого досвіду, були схильні "зрушувати" початок статевого життя на відносно старший віковий період [3,5].

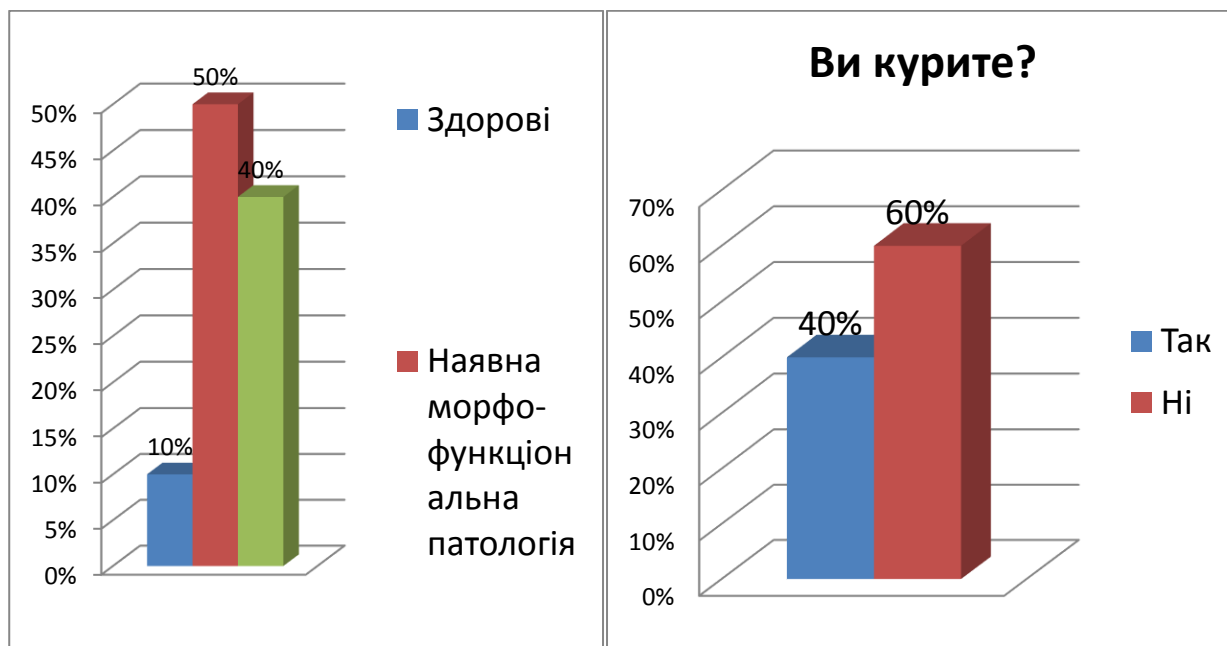


Рис. 1. Показники стану здоров'я студентської молоді.

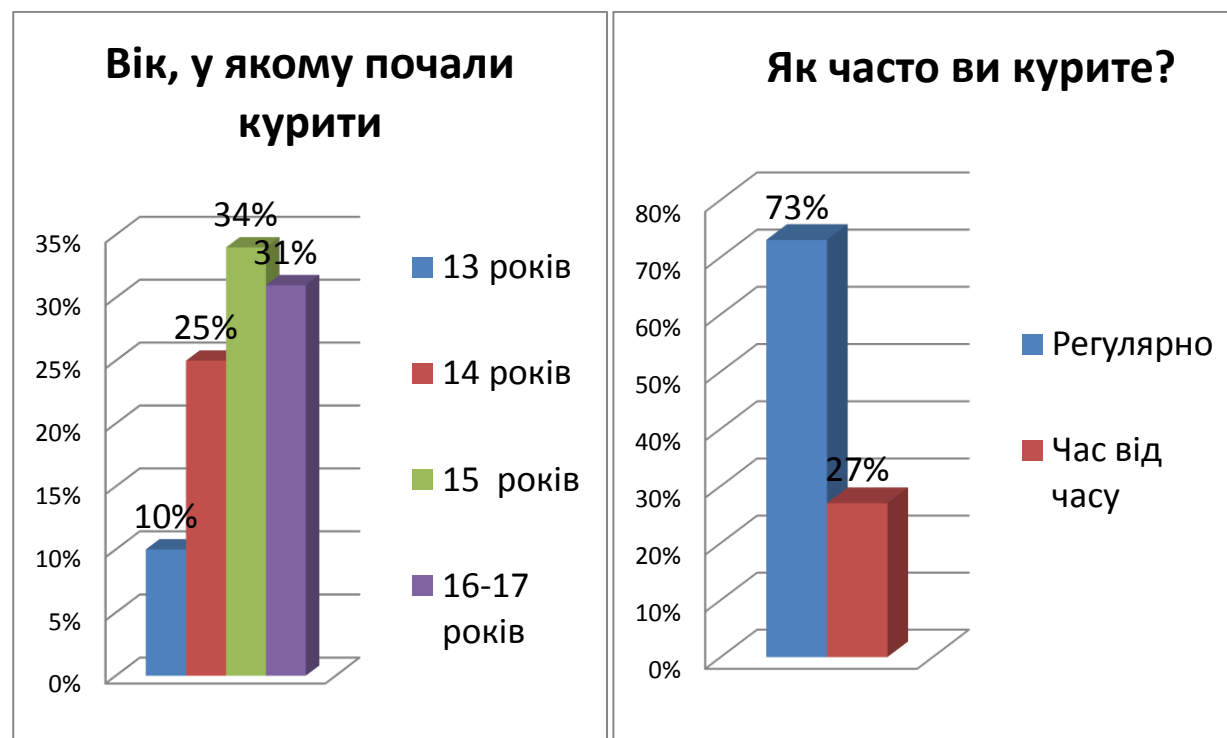


Рис. 2. Стан показників куріння серед молоді.

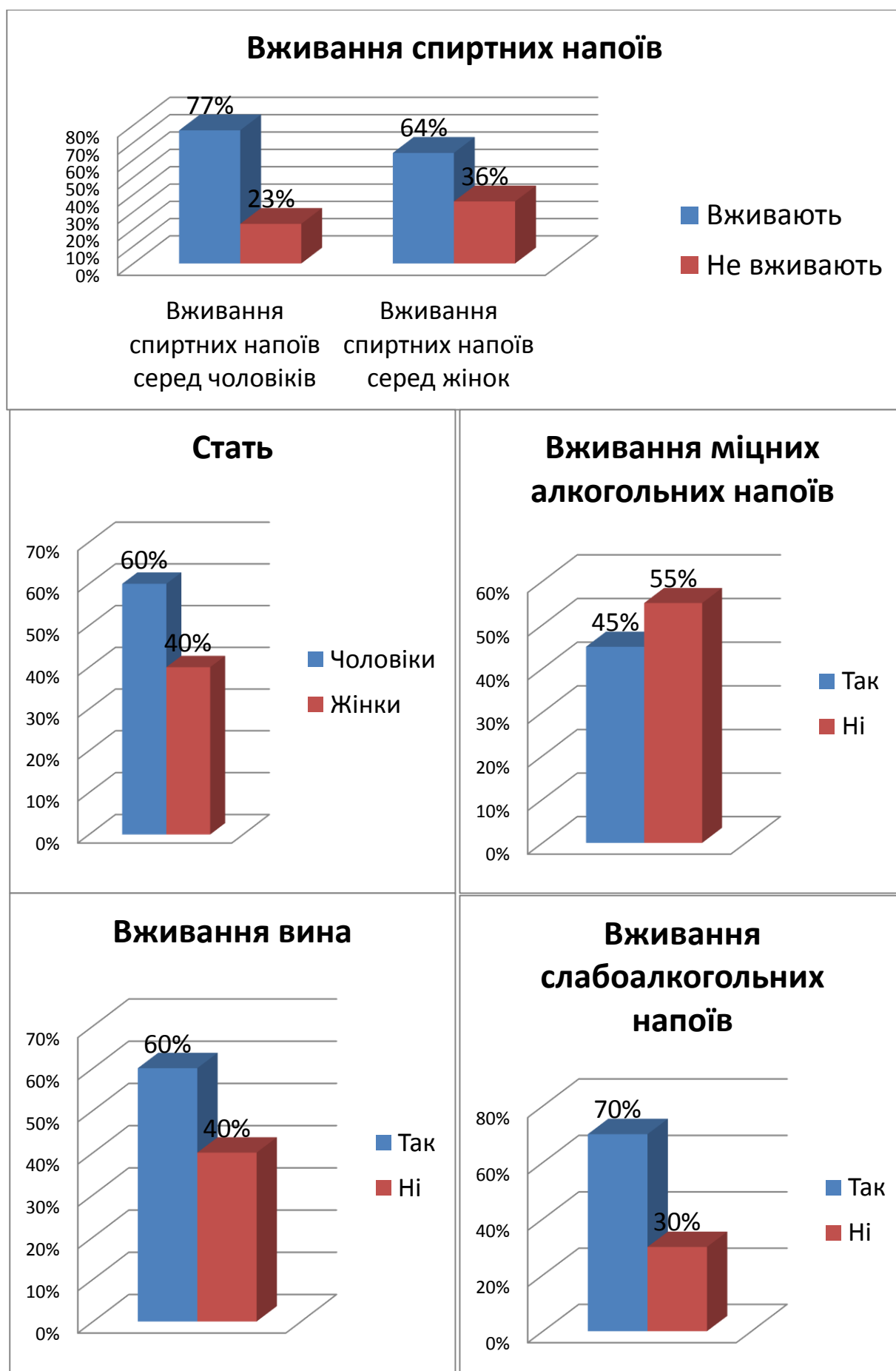


Рис. 3. Стан показників вживання алкоголю серед молоді.

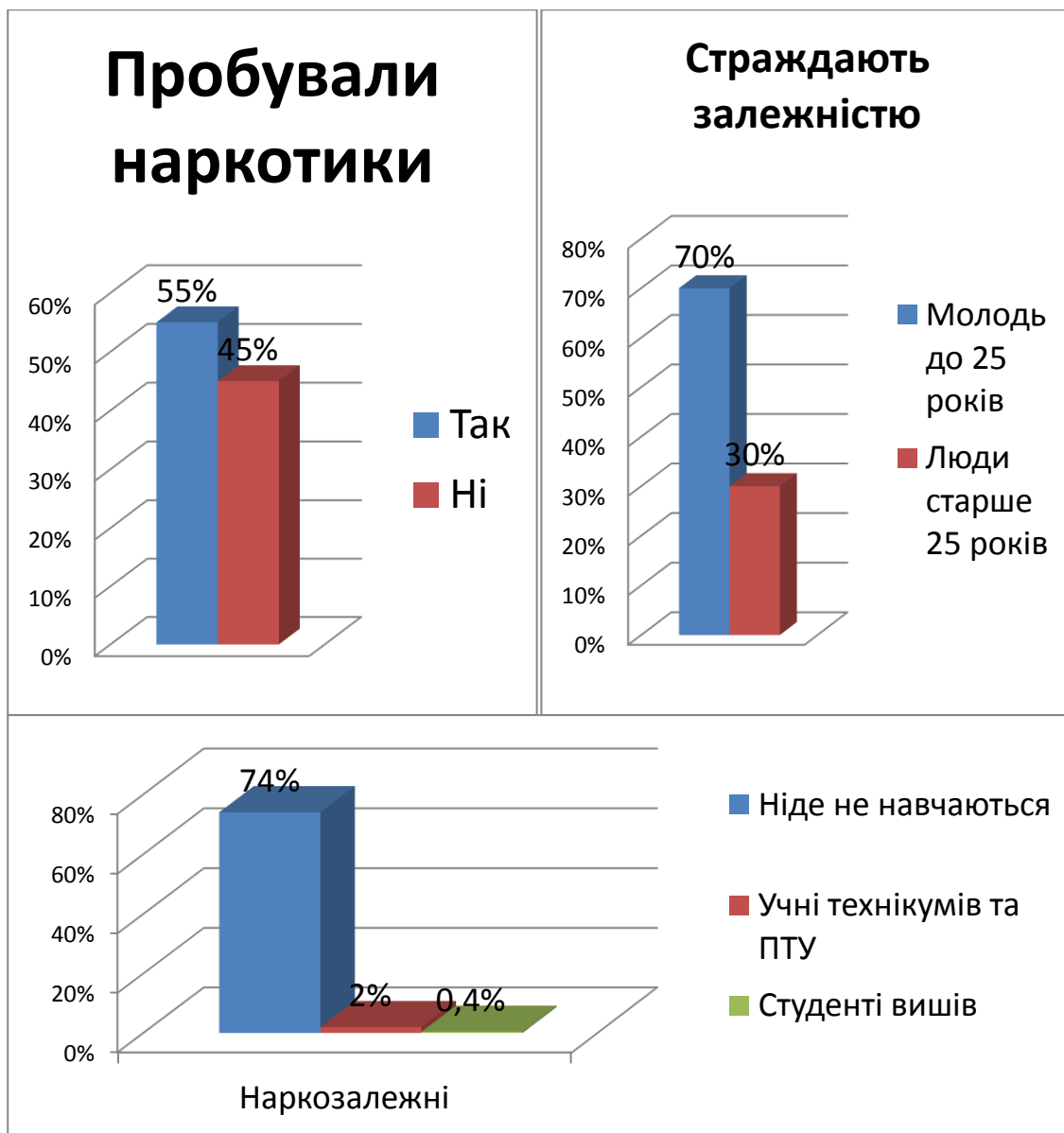


Рис. 4. Стан показників вживання наркотичних речовин серед молоді.

#### **Висновки:**

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави, а здоров'я молоді – її майбутнє. Тому сучасна молодь повинна бути працездатною, фізично витривалою, демонструвати високий професійний рівень. Збереження здоров'я підрастаючого покоління є пріоритетним завданням суспільства та структур державного сектору: медичної, соціальної, економічної, освітньої сфери, засобів масової інформації.

### *Література.*

1. Злочинність неповнолітніх: причини, наслідки та шляхи запобігання: Навчальний посібник / Н.Ю. Максимова, Л.А. Мороз, Л.І. Мороз, С.І. Яковенко. За ред. С.І.Яковенка; – К.: КЮІ КНУВС, 2005. – 200 с.
2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород: УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69 – 73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
3. Омеляненко Д.Д. Здоровий спосіб життя серед студентів як важлива складова узагальнюючих параметрів здоров'я нації / Д.Д. Омеляненко, Р.Ю. Артеменко, Н.Л. Свінцицька та ін. // Мат. Регіональної наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання та спорту» 12 листопада 2015 р. – Полтава, 2015. – 102-105.
4. Свінцицька Н.Л. Формування професійної свідомості у майбутніх лікарів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія» // Н.Л. Свінцицька, О.О. Шерстюк, Я.А. Цветкова [та ін.] // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. – Полтава, 2011. – Т. 11. – Вип. 4 (36), част.2. – С. 178-179.
5. Шекера О.Г. Охорона здоров'я – найважливіша складова державної політики України / О.Г. Шекера, Н.В. Медведовська, Д.В. Мельник // Сімейна медицина. – 2014. - №2. – С.10-14.
6. Електронний ресурс: <http://nslovo.com/blog/majbutnje-topytsya-v-chartsi>.
7. Електронний ресурс: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Здоровий\\_спосіб\\_життя](https://uk.wikipedia.org/wiki/Здоровий_спосіб_життя)